Sun
Sports universitaires

unine
UNIVERSITÉ DE NEUCHÂTEL

© Mario Cafiso

SEMESTRE D'AUTOMNE 2015

DU 14 SEPTEMBRE AU 18 DÉCEMBRE 2015

TABLE DES MATIÈRES

Bienvenue au SUN 5
Les spécialistes du SUN 6
Infos pratiques 8
Sports individuels 10
Aérobic, Hi-Lo, CAF, stretch., Cond. phys. 10
Aikibudo 10
Aikido 10
Armes japonaises 11
Aviron 11
Badminton 11
Barre au sol 12
Boxe anglaise 12
Capoeira 12
Cross-uni 13
Danse contemporaine 13
Danse Salsa, Merengue, Cumbia 13
Equitation 14
Equitation, Balades accompagnées 14
Esalade, Via ferrata 15
Escrime 15
Fitness aquatique 16
Golf 16
Gymnastique du dos 16
Hip-Hop 17
Indoor Cycling 17
Karaté 17
Musculation 18
Natation 18
Pilates/SAFE 18
Planche à voile 19
Plongée 19
Pole fitness 19
Pump 20
Raquettes à neige 20
Remise en forme 20
Self défense (Krav Maga) 21
Sophrologie caycédienne 21
Ski de fond (Skating/Classique) 21
Ski et snowboard 22
Squash 22
«Spinning» 22
Step 23
SUP Stand Up paddle 23
Tango 23
Vélo de montagne, VTT/MTB 24
Tennis 24
Tennis de table 25
Voile en équipage 25
Voile dériveurs 25
Zumba 26
Yoga 26
Sports collectifs 27
Basketball 27
Beach-Volley (nouveau) 27
Curling 27
Football en salle, jeu libre, matchs 28
Football sur herbe, jeu libre, matchs 28
Football féminin sur herbe 28
Hockey sur glace 29
Kin-Ball 29
Rugby 29
Tchoukball 30
Ultimate Frisbee 30
Unihockey 30
Volleyball 31
Sports de neige *Sur inscription* **32**
Ski de fond classique ou skating 32
Rando-freeride 32
Raquettes à neige 32
Ski et snowboard 33
Week-ends ski et/ou snowboard à Zinal 33
Semaines de ski et/ou de snowboard 34
Sports nautiques *Sur inscription* **36**
Programme libre accès 36
Aviron 36
Planche à voile 36
Stage planche à voile 37
SUP (Stand Up paddle) 37
Voile Dériveurs (Sunfish) 37
Voile en équipage 38
Concept santé 39
Salles de fitness *Sur inscription* **40**
Infos et règles à respecter 40
Salle de la patinoire et Salle unimail 41
Stages sportifs *Sur inscription* **42**
Rando-freeride 42
Equitation 42
Escalade 42
Kayak 43
Planche à voile 43
Randonnée à vélo 43
Semaines de ski et/ou de snowboard 44
FC UniNE 45
Cours inter-semestre 46
Aikibudo 46
Badminton 46
Basketball 46
Condition physique 47
Fitness aquatique 47
Football en salle 47
Gymnastique du dos 48
Hockey sur glace 48
Indoor Cycling «Spinning» 48
Kobudo 49
Natation 49
Ski et snowboard 49
Step 50
Tchoukball 50
Unihockey 50
Volleyball 51
Yoga 51
HC Université 52
Nuc - Neuchâtel Université Club Volleyball 53
Championnats 54
Champ. Univ. suisses, Sem. automne 2015 54
Tournois internes et défis amicaux 55
Football en salle 55
35ème Nuit du volley 55
Tournoi du 107ème 55
Badminton 56
Marathon de Spinning 56
Natation 56
«Le km du SUN» 56
Tennis 57
Tournoi de Noël 57
Course à pied 57
«Les 10 km du SUN» 57
Votre semaine au sun 58

SPORTS INDIVIDUELS p. 10 à 26
SPORTS COLLECTIFS p. 27 à 31
SPORTS DE NEIGE p. 32 à 34
SPORTS NAUTIQUES p. 36 à 38
CONCEPT SANTÉ p. 39
SALLES DE FITNESS p. 40-41
STAGES SPORTIFS p. 42 à 44
COURS INTER-SEMESTRE p. 46 à 51
FC UNINE, HC UNI, NUC p. 45, 52-53
CHAMPIONNATS p. 54
TOURNOIS INTERNES p. 55 à 57
VOTRE SEMAINE AU SUN p. 58-59

« Etre proche, c'est soutenir
le sport dans le canton »

www.bcn.ch

BCN
PLUS FORTS ENSEMBLE

BIENVENUE AU SUN

DIRECTEUR DES SPORTS
Bertrand Robert
032 718 1140
bertrand.robert@unine.ch

ADJOINT
Raphaël Germann
032 718 1136
raphael.germann@unine.ch

ADJOINT
Yves L'Eplattenier
032 718 1162
yves.leplattenier@unine.ch

MAÎTRE DE SPORT
Santiago Morales
santiago.morales@unine.ch

SECRÉTARIAT SUN
Donatella Russo Pignatelli
032 718 1211
donatella.russo@unine.ch

SECRÉTARIAT SEPS
Milena Kotay
032 718 1139
milena.kotay@unine.ch

RÉCEPTION
Sandra Borer
032 718 1140
sandra.borer@unine.ch

SECRÉTARIAT
Assistante étudiante
Clémence Jaton
032 718 11 40
clemence.jaton@unine.ch

CONTACT
Avenue du 1er-Mars 26
2000 Neuchâtel
Tél. 032 718 1140
Fax: 032 718 1141
Web: www.unine.ch/sun
E-mail: service.sports@unine.ch

RÉCEPTION
Lu: 08h30 - 12h00 / 13h30 - 17h00
Ma: 08h30 - 12h00 / 13h30 - 17h00
Me: 08h30 - 12h00 / 13h30 - 17h00
Je: 08h30 - 12h00 / 13h00 - 16h30
Ve: 09h00 - 12h30
Réception hors semestre
Du lundi au jeudi de 8h30 à 11h00
Le vendredi de 8h30 à 12h00

Concept, graphisme et photos (sauf spécifié): Mario Cafiso, Service de communication, UniNE

LES SPÉCIALISTES DU SUN

EQUITATION
Aeschlimann-Adatte Nevis
Nevis.Aeschlimann@rpn.ch

TCHOUKBALL
Amez-Droz Florence
florence.amez-droz@bluewin.ch

FOOTBALL
Avolio Bruno
bruno.avolio@rpn.ch

SKI
Bagarozza Deborah
deborah.bagarozza@unine.ch

PLONGÉE
Baiardi Jean-Pierre
info@oceane.ch

PLONGÉE
Baiardi Michael
info@oceane.ch

COACH SPORTIF
Barrette Martin
martinbarrette@yahoo.com

SKI, SNOWBOARD
Baudin Deborah
deborah.baudin@rpn.ch

EQUITATION
Béguelin Morgane
morgane.beguelin@gmail.com

TENNIS
Beretta Chris
chris.beretta@unine.ch

TANGO
Bernardo Roberto
roberto.bernardo@hispeed.ch

YOGA
Béziers Fiona
fbeziers@hotmail.com

NATATION
Boverat Alessandro
allbov@sunrise.ch

KINBALL
Bovet Nathalie
nathalie.bovet@unine.ch

ESCRIME
Bozier David
lemaitre@escrimeneuchatel.ch

SKI
Burkhard Pascal
pascal.burkhard@unine.ch

SKI
Cattin Jean
jean.cattin@unine.ch

FOOTBALL
Ceausoglu Codrin
codrin44@gmail.com

ESCALADE
Chevallier Ali
ali.chevallier@bluewin.ch

FOOTBALL LIBRE
FOOTBALL FÉMININ
Clark Christopher
fc.unine@unine.ch

UNIHOCKEY
Cosandey Florent
florent.cosandey@erz.be.ch

SKI
Cuche Dimitri
dimitri.cuche@unine.ch

BADMINTON
Degoumois Nicole
n.degoumois@bluewin.ch

VOLLEYBALL
De Luigi Simone
simone.deluigi@unine.ch

CAPOEIRA
De Oliveira Lopes Manoel
papacapoeira@yahoo.com

POLE FITNESS
De Sloovere Sandra
acropolefitness@gmail.com

PLANCHE À VOILE, DÉRIVEUR, SUP STAND UP PADDLE
Droz Nicolas
nic@windsup.ch

SKI
Dubois Philippe
philippe.dubois.unine@gmail.com

BASKET
Duque Juancarlos
jduque@lexpress.ch

TENNIS
Duret Thibaut
thibautduret@aol.com

BARRE AU SOL, HIP-HOP
Enrico Maude
ada@giantstudio.ch

SKI, VOLLEYBALL
Gadler David
david.gadler@unine.ch

TENNIS
Garnier Guillaume
tenngar@gmail.com

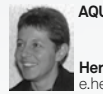
TENNIS, SPORTS DE NEIGE, CONDITION PHYSIQUE
Germann Raphaël
raphael.germann@unine.ch

AIKIDO
Graf Eric
eric.graf@dojo-ne.ch

AVIRON
Guillod Yves
yves.guillod@aviron.ch

SKI
Gurtner Maureen
maureen.gurtner@unine.ch

SPINNING
Haag Vincent
vhaag@bluewin.ch



AQUA-FITNESS
Herzig Elisabeth
e.herzig@net2000.ch

PLANCHE À VOILE
Huguenin Christophe
famille.huguenin@bluewin.ch

CONCEPT SANTÉ
Dr Hunkeler Michel
michel.hunkeler@unine.ch

SQUASH
Kuster Denis
info@cis-marin.ch

VOILE EN ÉQUIPAGE
Lambelet Laurent
llambelet1@gmail.com

ZUMBA
Lambert Laurence
ada@giantstudio.ch

SPORTS NAUTIQUES, GYM DU DOS, MUSCULATION
L'Eplattenier Yves
yves.leplattenier@unine.ch

SKI
Mathez Vincent
vincent.mathez@rpn.ch

CAF, PILATES
Mejía Caterine
cheercaterin23@hotmail.com

SKI
Montandon Jonathan
jonathan.montandon@gmail.com

BASKET, SALSA, SOPHROLOGIE, FOOTBALL
Morales Santiago
santiago.morales@unine.ch

CAF
Olbricht-Locatelli MariaLynn
olbricht.m@romandie.com

KINBALL
Palmieri Fabio
fabio.palmieri@unine.ch

BOXE
Papeil Anne-Sophie
anne-sophie.papeil@unine.ch

SKI, SPINNING
Petremand Yves
yves.petremand@unine.ch

AIKIBUDO, JODO, KOBUDO
Petris Loris
loris.petris@unine.ch

GOLF
Pinel Jean-Philippe
jppinel25@yahoo.fr

ZUMBA
Pisino Ada
ada@giantstudio.ch

KARATÉ
Pisino Franco
francopisino@gmail.com

POLE FITNESS
Prenez Camille
acropolefitness@gmail.com

TENNIS DE TABLE
Rebetez Maée
maee.rebetez@unine.ch

DANSE CONTEMPORAINE
Richard Isabelle
isabelle-richard@bluewin.ch

VTT, MUSCULATION, GYM DU DOS, CONDITION PHYSIQUE
Robert Bertrand
bertrand.robert@unine.ch

DIÉTÉTICIENNE CONCEPT SANTÉ
Robert-Volpato Sylviane
sylviane.robert@unine.ch

HOCKEY SUR GLACE, SKI, SNOWBOARD
Saint-Louis Rodolphe
rodolphe.saint-louis@bfs.admin.ch

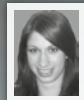
SELF DÉFENSE
Savic Radovan
r.savic@kravmaga.ch

TENNIS
Schlüter Olivier
oschluter@bluewin.ch

NATATION
Semeraro Sara
sarah.semeraro@unine.ch

RUGBY
Steyner Hugues
hugues.steyner@egs.ch

YOGA
Tallon James
james.tallon@unine.ch



EQUITATION
Tonini Charlotte
charlotte.tonini@unine.ch

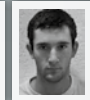
BADMINTON
Uvarov Pavel
pavel_uv@yahoo.com

ESCALADE
Vallat Arnaud
arnaud.vallat@unine.ch

NATATION
Virijevic Marko
marko.virijevic@unine.ch

CURLING
Vuille Claude-Alain
info@lignum-neuchatel.ch

PLANCHE À VOILE, SNOWBOARD
Vuillemin Yann
yann.vuillemin@unine.ch



TCHOUKBALL
Weber Yan
yan.weber@unine.ch

CONDITION PHYSIQUE
Zwygart Regula
regula20@bluemail.ch

INFOS PRATIQUES

© Mario Cafiso

Début des cours sur inscription : mardi 22 septembre 2015

Début des autres cours : lundi 14 septembre 2015.

Programme « inter-semestre » du 4 janvier au 12 février 2016, voir pages 46 à 51.

Inscriptions aux cours / fitness / stages sportifs
La plupart des cours sont accessibles simplement sur présentation de votre carte Capucine ou votre carte SUN 2015/2016 mais d'autres cours requièrent une inscription préalable et une finance supplémentaire, ils sont mentionnés comme tel dans notre brochure. L'accès aux salles de fitness et la participation aux stages sont également payants et sur inscription.

Le SUN sera fermé
- Lundi 21 septembre 2015, Jeûne Fédéral
- du 21 décembre 2015 au 1er janvier 2016

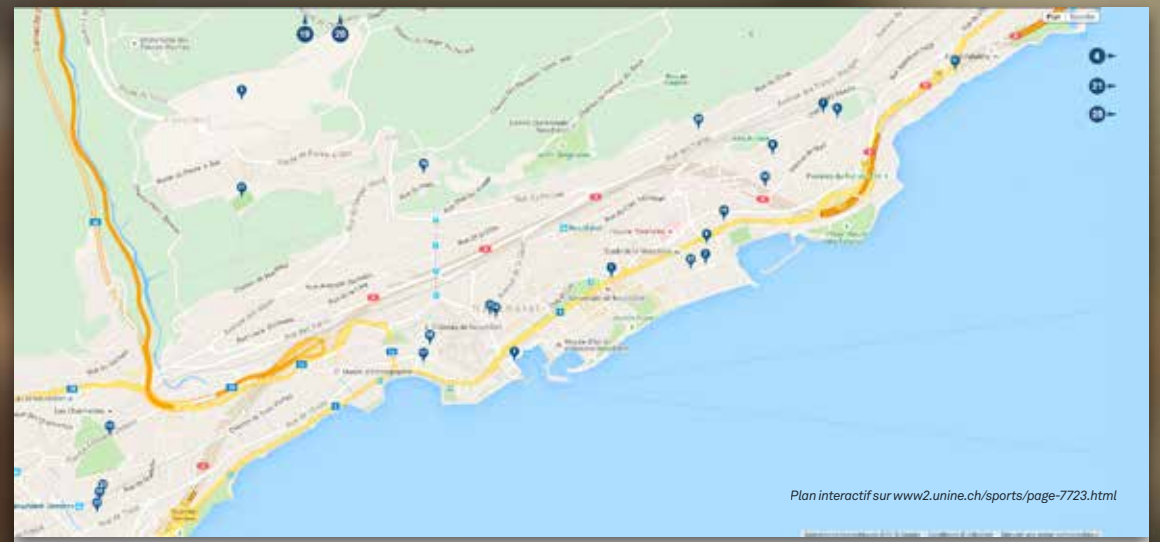
Inscription online
Rendez-vous sur www.unine.ch/sun pour une inscription online dès le **7 septembre 2015**.
- Le service online est uniquement disponible pour les étudiants et collaborateurs de l'UniNE (également possible pour les étudiants et collaborateurs HE-ARC ayant déjà une carte SUN 2015-2016)

Profitez de ce service et évitez les files d'attente !

Inscription à notre guichet
Dès le **14 septembre 2015, 8h** pour les
- étudiants des autres universités
- étudiants et collaborateurs de la HE-ARC
- étudiants des HES
- alumnis et autres ayants droit

Actualités
Retrouvez le SUN sur facebook à cette adresse :
http://goo.gl/KeW6T

Vous pourrez ainsi rester informés à tout moment et partager vos bons moments au SUN !


Plan interactif sur www2.unine.ch/sports/page-7723.html

1. **Université Service des sports**
   1er-Mars 26, 2000 Neuchâtel
2. **Patinoire du Littoral (et centre de fitness)**
   Quai Robert-Comtesse 4, 2000 Neuchâtel
3. **Ecole de voile - Port du Nid-du-Crô**
   2000 Neuchâtel
4. **Port de St-Blaise**
   2072 St-Blaise
5. **Stade de Pierre-à-Bot**
   Bus Ligne 9, arrêt Pierre-à-Bot,
   2000 Neuchâtel
6. **Centre sportif du Mail**
   Avenue du Mail 71, 2000 Neuchâtel
7. **Tennis Club du Mail**
   Av. du Mail 95, 2000 Neuchâtel
8. **Salle de fitness-Faculté des sciences**
   Rue Emile-Argand 11, 2000 Neuchâtel
9. **Complexe Sportif de la Maladière**
   Rue de la Pierre-à-Mazel 10,
   2000 Neuchâtel
10. **Société d'Escrime de Neuchâtel**
    Rue du Pommier 8, 2000 Neuchâtel
11. **Aviron Société Nautique**
    Route des Falaises 114, 2000 Neuchâtel
12. **Maillefer 11b/11d**
    Bus Ligne 2, arrêt Tivoli, 2000 Neuchâtel
13. **Salle d'escalade (Asenaline)**
    Rue Edouard Dubois, 2000 Neuchâtel
14. **NEM (nouvelle école de la Maladière)**
    Avenue du Mail 13, 2000 Neuchâtel
15. **Terrain de la Riveraine**
    Riveraine, 2000 Neuchâtel
16. **Collège des Terreaux**
    Rue des Terreaux 12, 2000 Neuchâtel
17. **Cercle de Bridge du Littoral Neuchâtelois**
    Rue du Seyon 1, 2000 Neuchâtel
18. **Halle de sport de La Riveraine**
    Rue du Littoral 1, 2000 Neuchâtel
19. **Golf Club Les Bois**
    Les Mûrs 1, 2336 Les Bois
20. **Centre équestre**
    Chemin du manège, 2063 Fenin
21. **Centre Sports & Loisirs (CIS)**
    Chemin des Marais 10,
    2074 Marin-Epagnier
22. **Ecole d'Aïkido de Neuchâtel**
    Rue Maillefer 11d, 2000 Neuchâtel
23. **Giant STUDIO**
    Rue Maillefer 11b, 2000 Neuchâtel
24. **Académie de Capoeira**
    Rue des Terreaux 2, 2000 Neuchâtel
25. **Halle de curling des patinoires du Littoral**
    Quai Robert-Comtesse 4, 2000 Neuchâtel
26. **Club de Tennis Neuchâtel-Cadolles**
    Rue du Plan 24, 2000 Neuchâtel
27. **Terrain de Puits-Godet**
    2000 Neuchâtel
28. **Salle de gymnastique de Cornaux**
    Clos-Saint-Pierre 14, 2087 Cornaux
29. **Acropole Fitness**
    Rue des Fahys 123, 2000 Neuchâtel

SPORTS INDIVIDUELS

Début des cours le lundi 14 septembre 2015.
Inscriptions online dès le lundi 7 septembre 2015.

Inscriptions au guichet des sports dès le lundi 14 septembre, 8h. Les cours sur inscription débutent le mardi 22 septembre 2015.
Cours "SUR INSCRIPTION" online dès le 7 septembre 2015. Paiement à l'inscription (cartes de crédit,postcard et cartes bancaires acceptées).

AÉROBIC, HIGH-LOW, CAF, STRETCHING, CONDITION PHYSIQUE

REGULA ZWYGART
Lundi : 18h-19h
Riveraine

MARIALYNN OLBRICHT-LOCATELLI
Mardi : 12h20-13h15,
NEM, Av. du Mail 13

RAPHAËL GERMANN
Mercredi : 18h30-19h30,
Mail IV, salle 3

CATERINE MEIJA
Jeudi : 17h30-18h30,
Mail IV, salle 3

Activités physiques de base caractérisées par une amélioration de la santé et des possibilités fonctionnelles : endurance, coordination, souplesse, force, détente, adresse, résistance.

www10.unine.ch/sun/discipline/high-low-aerobic-caf-stretching-condition-physique/

AÏKIBUDO

LORIS PETRIS 4e DAN
Art martial traditionnel basé sur l'efficacité dans la défense personnelle et sur l'harmonisation des énergies.

Mardi : 19h30-21h,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/aikibudo/

AÏKIDO

ERIC GRAF, 4e DAN
A mi-chemin entre le judo et le karaté, c'est un art martial qui exclut toute idée de compétition. Seule la maîtrise parfaite de soi, tant physique que morale, est recherchée.

Lundi : 18h45-20h15,
Maillefer 11d
Mercredi : 18h45-20h,
Maillefer 11d

www10.unine.ch/sun/discipline/aikido/

ARMES JAPONAISES

LORIS PETRIS 6e DAN
Traditions martiales classiques des XVIe et XVIIe siècles. Maîtrise de soi et précision.

Jodo Shindo Muso Ryu
Art du bâton (1m28)
Jeudi : 19h30-21h,
Mail IV, salle de judo

Kobudo Katori Shinto Ryu
Art du sabre japonais

Mardi : 18h15-19h30,
Mail IV, salle de judo
Jeudi : 18h-19h30,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/jodo/
www10.unine.ch/sun/discipline/kobudo/

AVIRON

Voir « Sports nautiques », p. 36 à 38.

www10.unine.ch/sun/discipline/aviron/
Sur inscription

BADMINTON

NICOLE DEGOUMOIS
Lundi : 12h15-13h30,
Mail IV, salles 1 et 2
Jeu libre et possibilité de suivre un entraînement personnalisé technique et tactique.
Mercredi : 17h15-18h45,
Mail IV, salles 1 et 2
Jeu libre et possibilité de suivre un entraînement personnalisé technique et tactique.

PAVEL UVAROV
Jeudi : 12h15-13h30,
Mail IV, salles 1 et 2
Jeu libre et/ou entraînement.
Jeu facile à apprendre, amélioration de la condition physique générale.
Matériel à disposition.

www10.unine.ch/sun/discipline/badminton/

SPORTS INDIVIDUELS

© Mario Cafiso

BARRE AU SOL

MAUDE ENRICO
Technique de renforcement. Exercices de contraction musculaire et d'étirement. Bonne préparation à la danse.

Lundi : 17h30-18h30,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/barre-au-sol/

© Mario Cafiso

Au-delà de 3 absences suivies, la place réservée est remise en vente.
Présence au 1er cours obligatoire.
Inscription possible jusqu'au 7 octobre.

BOXE ANGLAISE

ANNE-SOPHIE PAPEIL
Une découverte de la boxe anglaise adaptée à chacun, de l'initiation au perfectionnement. Assaut et combat.
Condition physique poussée - Technique - Sparing.
Participants séparés en deux groupes: débutants et avancés. Répartition à la discrétion de l'entraineur. Participation en cours de semestre sous réserve.

Mardi : 17h30-18h45,
cours débutants
Mardi : 18h45-20h,
cours avancés
Mail IV, salle 3
Jeudi : 18h-19h30 sparing,
réservé aux boxeurs confirmés
Fight move Academy
Fbg de la gare 9
CHF 30.- pour le semestre

www10.unine.ch/sun/discipline/boxe-anglaise/
Sur inscription

© Bianca Franchi Garcia

CAPOEIRA

MANOEL DE OLIVEIRA LOPES MESTRE PAPA
Art martial brésilien, allié avec rythme et danse. Combat et acrobaties.

Mardi : 12h15-13h30,
Académie de capoeira,
Terreaux 2, premier étage (entrée par le fitness)

www10.unine.ch/sun/discipline/capoeira/

© nd

CROSS-UNI

CHRIS UMANA
Entraînement physique en circuit regroupant des exercices d'endurance, de force, d'explosivité. La meilleure façon de se défouler avant le WE !

Jeudi : 18h30-19h30,
Mail IV, salle 3

Vendredi : 18h30-19h30,
Mail IV, salle 3

CHF 30.-

www10.unine.ch/sun/discipline/cross-training/
Sur inscription

© nd

DANSE CONTEMPORAINE

ISABELLE RICHARD
Technique de base, qualité du mouvement, coordination, équilibre, force, souplesse, sens du rythme.

Mardi : 12h10-13h40,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/danse-contemporaine/

© nd

DANSE SALSA, MERENGUE, CUMBIA

SANTIAGO MORALES
Mercredi : 12h15-13h30,
Mail IV, salle 3

www10.unine.ch/sun/discipline/danse-salsa-merengue-cumbia/

SPORTS INDIVIDUELS

© Fotolia

EQUITATION

NEVIS AESCHLIMANN-ADATTE
MORGANE BÉGUELIN
CHARLOTTE TONINI
2 modules de 5 cours chacun.
Mardi ou jeudi
Lieu: centre équestre de Fenin.
Transport gratuit organisé.
Minimum 3 participants.
Niveau minimum de base recommandé.
CHF 100.- par module.

Module 1 (5 cours),
du mardi 29 septembre 2015
au jeudi 29 octobre 2015
- 1 cours le mardi de 08h30 à 09h30
- 1 cours le mardi de 12h30 à 13h30

Dates :
29.09/6.10/13.10/20.10/27.10

- 1 cours le jeudi de 08h30 à 09h30
- 1 cours le jeudi de 12h30 à 13h30

Dates :
01.10/8.10/15.10/22.10/29.10

Module 2 (5 cours),
du mardi 17 novembre 2015
au jeudi 17 décembre 2015
- 1 cours le mardi de 08h30 à 09h30
- 1 cours le mardi de 12h30 à 13h30

Dates :
17.11/24.11/1.12/8.12/15.12
- 1 cours le jeudi de 08h30 à 09h30
- 1 cours le jeudi de 12h30 à 13h30

Dates :
19.11/26.11/3.12/10.12/17.12

www10.unine.ch/sun/discipline/equitation/
Sur inscription

© Fotolia

EQUITATION, BALADES ACCOMPAGNÉES

NEVIS AESCHLIMANN
Date de la balade à fixer avec la monitrice.

Lieu: Enges
Transport gratuit organisé.
CHF 20.- pour une balade d'environ 45 min.

Ces balades vous permettront de profiter de la nature et du calme ! Elles sont destinées aux cavaliers ayant déjà fait de l'extérieur et maîtrisant les 3 allures: pas, trot et galop.

www10.unine.ch/sun/discipline/equitation/
Sur inscription

© Mario Cafiso

ESALADE, VIA FERRATA

ALI CHEVALLIER
ARNAUD VALLAT
Les cours d'escalade étant très demandés, les personnes qui s'y inscrivent s'engagent à participer régulièrement tout au long du semestre.

Cours s'adressant à tous: débutants(e) qui désirent découvrir l'escalade, apprendre les techniques de base et commencer en toute sécurité ou avancé(e)s qui sont déjà partiellement ou complètement autonomes. Matériel à disposition (y compris chaussons d'escalade). Nombre de places limité dans chaque groupe (maximum 12 personnes)

Grimpe , salle d'escalade Asenaline
Cours en salle les mardis :
du 22 septembre au 15 décembre
de 18h30 à 20h, CHF 30.-.
Cours en salle les mercredis:
du 23 septembre au 16 décembre
de 18h30 à 20h, CHF 30.-
Cours en salle les jeudis :
du 5 novembre au 17 décembre
de 12h30 à 14h, CHF 15.-.

Grimpe sur les falaises de la région
Rendez-vous à l'aula de la Fac. des lettres.
Cours sur falaises les jeudis :
du 24 septembre au 29 octobre
de 12h30 à 16h env., CHF 30.-

Découverte de la Via Ferrata *i
Au coeur d'un paysage fantastique, découvrez de nouvelles sensations ! Tout niveau. Nombre de places limité à chaque sortie (maximum 8 personnes). Rendez-vous au parking de la Faculté des lettres, transport organisé et matériel fourni. Prix: 15.- par sortie.
- Via ferrata du Tichodrome (Val-de-Travers, Neuchâtel):
  Jeudi 1er octobre 2015 de 16h30 à 20h env.
- Via ferrata des échelles de la mort (Doubs, France):
  Vendredi 23 octobre 2015 de 13h30 à 18h env.

www10.unine.ch/sun/discipline/escalade/
Sur inscription

© od

ESCRIME

MAÎTRE DAVID BOZIER
Escrime moderne et ancienne (escrime artistique).
Matériel prêté.

Mardi 12h15-13h30
Mercredi : 12h15-13h30,
Salle d'escrime,
Rue du Pommier 8.

www10.unine.ch/sun/discipline/escrime/

SPORTS INDIVIDUELS

FITNESS AQUATIQUE

ELISABETH HERZIG
Mardi : 19h-19h45,
Mercredi : 19h-19h45, *sur inscription*
Jeudi : 18h15-19h,
Mail IV, piscine du Mail

Pas de cours du 5 au 16 octobre

www10.unine.ch/sun/discipline/fitness-aquatique/

GOLF

JEAN-PHILIPPE PINEL, PRO.
Golf des Bois

Les jeudis 1er et 8 octobre de 14h à 15h30

Les jeudis 15 et 22 octobre de 13h à 15h30

Initiation et perfectionnement CHF 100.- pour 4 leçons
Transport gratuit organisé.
Rendez-vous **45 min. avant le cours au** parking FLSH.

www10.unine.ch/sun/discipline/golf/
Sur inscription

GYMNASTIQUE DU DOS

BERTRAND ROBERT
Lundi : 17h-18h

YVES L'EPLATTENIER
Mardi : 17h-18h

Prévention, renforcement des muscles profonds du dos et du ventre.
Dans le bâtiment de la Maladière, montez à l'étage des salles de sports (4e), prenez l'escalier situé au centre des 6 salles et montez encore un étage.

Maladière (salle de tennis de table)

www10.unine.ch/sun/discipline/gymnastique-du-dos/

HIP-HOP

MAUDE ENRICO
Lundi : 18h45-19h45
Rue Maillefer 11b
Station de bus « Tivoli » direction Serrières.

www10.unine.ch/sun/discipline/hip-hop/

Au-delà de 3 absences suivies, la place réservée est remise en vente.

INDOOR CYCLING

YVES PETREMAND
Mercredi : 12h15-13h15

VINCENT HAAG
Mardi : 18h-19h

Salle de musculation de la patinoire
CHF 30.- pour le semestre

www10.unine.ch/sun/discipline/indoor-cycling/
Sur inscription

KARATÉ

FRANCO PISINO
Le karaté permet une amélioration de la condition physique et de la souplesse. Autodéfense simple et efficace.

Lundi : 12h15-13h30,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/karate/

SPORTS INDIVIDUELS

MUSCULATION

Voir « Salles de Fitness », p. 40 et 41.

www10.unine.ch/sun/discipline/fitness-musculation/

NATATION

SARAH SEMERARO
Lundi : 17h15-18h30
Mail IV, piscine du Mail

MARKO VIRIJEVIC
Mercredi : 12h15-13h30
Mail IV, piscine du Mail

ALESSANDRO BOVERAT
Mardi : 18h15-19h
Jeudi : 17h15-18h10
Mail IV, piscine du Mail

La natation reste un des meilleurs moyens pour garder une bonne condition physique. Les séances s'adressent aux débutants (non-nageurs), moyens et avancés. Natation libre ou cours.

www10.unine.ch/sun/discipline/natation/

PILATES / SAFE

CATERINE MEIJA
Exercices de posture enchaînés, renforcement, équilibre, étirements.

Jeudi : 19h-20h
Maladière (salle de tennis de table). Dans le bâtiment de la Maladière, montez à l'étage des salles de sports (4e), prenez l'escalier situé au centre des 6 salles et montez encore un étage.

CHF 40.- pour le semestre

www10.unine.ch/sun/discipline/s-a-f-e-pilates/
Sur inscription

PLANCHE À VOILE

Voir pages « Sports nautiques », p. 36 à 38.

www10.unine.ch/sun/discipline/planche-a-voile/
Sur inscription

PLONGÉE

BREVET OPENWATER PADI
Programme du cours :
Nos cours de plongée ont lieux lors du semestre de printemps uniquement.
Inscription online dès le 15 février 2016.
Le cours comprend:
- 4 plongées en piscine en avril/mai
- 4 plongées en lac en mai/juin et 3 cours théoriques.

Prix : CHF 400.- (au lieu de CHF 800.-).

Ouverture des inscriptions:
Online, dès le lundi 15 février 2016.
Au bureau des sports, à partir du lundi 22 février 2016.

www10.unine.ch/sun/discipline/plongee/
Sur inscription

POLE FITNESS

CAMILLE PRENEZ
SANDRA DE SLOOVERE
Mardi : 17h-18h
Rue des Fahys 123 (Acropole Fitness)

Qu'il s'agisse de retrouver la forme ou simplement de vous divertir, la Pole Fitness vous comblera par son aspect à la fois physique et ludique. Vous réaliserez des figures aériennes autour d'une barre verticale, en combinant la grâce de la danse et la force de la gymnastique. Des mouvements les plus simples aux acrobaties les plus vertigineuses, la Pole Fitness vous permettra d'améliorer votre mobilité en renforçant et en assouplissant votre corps, tout en augmentant votre confiance en vous. Laissez-vous tenter !

CHF 30.-

www10.unine.ch/sun/discipline/pole-fitness/
Sur inscription

SPORTS INDIVIDUELS

PUMP

ISFENDIAR PIRAN VAISEH
Mardi : 20h15-21h45,
Rue Maillefer 11b
Station de bus « Tivoli », direction Serrières.

www10.unine.ch/sun/discipline/pump/

RAQUETTES À NEIGE

Voir « Sports de neige », p. 32 à 34.

www10.unine.ch/sun/discipline/raquettes-a-neige/

REMISE EN FORME

RAPHAËL GERMANN
L'effort vous effraie un peu, vous n'osez pas? Ce cours vous est destiné si vous voulez reprendre une activité physique de base : travail cardio-vasculaire, tonification, souplesse, le tout en musique.

Vendredi : 12h15-13h30,
Mail IV, salle 3

www10.unine.ch/sun/discipline/remise-en-forme/

SELF DÉFENSE (KRAV MAGA)

RADOVAN SAVIC
Le « Krav Maga » est une méthode de self defense efficace, rapide et facile d'apprentissage. Elle ne nécessite aucune condition physique particulière. Pour toutes et tous.

Mardi : 17h15-18h15,
Mail IV, salle 1, cours débutants
Mercredi : 17h15-18h15,
Mail IV, salle 3, cours avancés

Tous niveaux, CHF 20.- pour le semestre.

www10.unine.ch/sun/discipline/self-defense/
Sur inscription

SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

SANTIAGO MORALES
Technique aidant à la connaissance et maîtrise de soi (BIEN-ÊTRE).

Mardi : 18h15-19h45
Salle A017, rez-de-chaussée
Faculté des sciences

www10.unine.ch/sun/discipline/sophrologie-caycedienne/

SKI DE FOND (SKATING/CLASSIQUE)

Voir « Sports de neige », p. 32 à 34.

www10.unine.ch/sun/discipline/ski-de-fond-skating/
Sur inscription

SPORTS INDIVIDUELS

© Yves L'Eplattenier

SKI ET SNOWBOARD

Voir « Sports de neige », p. 32 à 34.

www10.unine.ch/sun/discipline/ski-alpin-et-snowboard/
Sur inscription

© Fotolia

SQUASH

CIS MARIN
Du lundi au vendredi : 12h15-13h
S'inscrire avec un/une partenaire.
Formule débutants avec cours (4 premières séances) : CHF 60.-
Formule jeu libre : CHF 40.- pour le semestre

www10.unine.ch/sun/discipline/squash/
Sur inscription, uniquement au guichet

© Mario Cafiso

« SPINNING »

Voir « Indoor cycling », p. 17.

www10.unine.ch/sun/discipline/indoor-cycling/
Sur inscription

© Mario Cafiso

STEP

KARIN VAUCHER
Lundi : 18h30-19h30,
Mail IV, salle de judo
Mardi : 17h15-18h15,
Mail IV, salle de judo

CHF 30.- pour le semestre

www10.unine.ch/sun/discipline/step/
Sur inscription

© nd

SUP STAND UP PADDLE

Voir pages « Sports nautiques », p. 36 à 38.

www10.unine.ch/sun/discipline/standup/
Sur inscription

© Fotolia

TANGO

ROBERTO BERNARDO
Danse de salon : tango argentin, cours pour débutants. Habits sobres, chaussures fermées et semelles glissantes, en cuir ou plastique dur, recommandées.

Mercredi : 20h-21h,
Mail IV, salle de judo, débutants
Mercredi : 21h-22h,
Mail IV, salle de judo, avancés

www10.unine.ch/sun/discipline/tango/

SPORTS INDIVIDUELS

© Bertrand Robert

VÉLO DE MONTAGNE, VTT/MTB

RAPHAËL GERMANN,
Vendredi : 14h-17h
Une inscription par e-mail : service.sports@unine.ch est nécessaire pour confirmer sa présence à chaque sortie. Rendez-vous au parking de la Faculté des lettres et sciences humaines.
Pour tous.
Vélos à disposition, casque obligatoire non fourni.
Les sorties débutent le vendredi 18 septembre 2015.

www10.unine.ch/sun/discipline/vtt/
Sur inscription

© Mario Cafiso

- Participation à un seul cours autorisée
- En cas de non participation à trois séances consécutives, la place est automatiquement réattribuée

TENNIS

RAPHAËL GERMANN
Moyens avancés
Mardi : 11-12h, TC Mail
Jeudi : 11-12h, TC Mail

CHRIS BERETTA
THIBAUT DURET
GUILLAUME GARNIER
OLIVIER SCHLÜTTER
Débutants+débutants avancés
Lundi : 13h-13h45, TC Mail
Mardi : 13h-14h, Cadolles
Vendredi : 12h15-13h, TC Mail
Vendredi : 13h-13h45, TC Mail
Vendredi : 12h-13h, Cadolles
Bons joueurs
Lundi : 12h15-13h, TC Mail
Mardi : 12h-13h, Cadolles
Jeudi : 12h15-13h, TC Mail
Jeudi : 13h-13h45, TC Mail
Vendredi : 13h-14h, Cadolles

Pour le semestre CHF 40.-

Débutant+débutant avancé : n'a jamais touché de raquette de sa vie, ne peut soutenir plus de quelques échanges, ne sait pas servir… mais possède une énorme envie d'apprendre !
Moyen+Moyen avancé : est capable de tenir un échange de fond de court et de servir. Envie de faire des matchs !
Bon joueur : possède tous les coups du tennis. Envie d'améliorer son jeu et sa tactique en vue de compétitions !

http://www10.unine.ch/sun/discipline/tennis/
Sur inscription

© nd

TENNIS DE TABLE

MAÉE REBETEZ
Lundi : 19h30h-21h
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/tennis-de-table

© Fotolia

VOILE EN ÉQUIPAGE

Voir pages «Sports nautiques», p. 36 à 38.

www10.unine.ch/sun/discipline/voile-en-equipage
Sur inscription

© Mario Cafiso

VOILE DÉRIVEURS

Voir pages «Sports nautiques», p. 36 à 38.

www10.unine.ch/sun/discipline/voile-deriveurs
Sur inscription

SPORTS INDIVIDUELS

ZUMBA

ADA PISINO
Lundi : 17h30-18h30,
Mail IV, salle 3

LAURENCE LAMBERT
Vendredi : 17h-18h,
Mail IV, salle 1

Cocktail de danses latinos et d'aérobic

www10.unine.ch/sun/discipline/zumba/

YOGA

Discipline d'unification entre le corps et l'esprit. Excellent pour améliorer la souplesse du corps et nous aider à gérer le stress. Exercices de relaxation, respiration, concentration et méditation. Assouplissement et renforcement de la colonne vertébrale. Harmonisation de l'énergie vitale.

JAMES TALLON
Hatha yoga / Hatha flow
Niveau débutant-moyen
Mercredi : 18h30-19h45,
Mail IV, salle de judo
Jeudi : 12h15-13h30,
Mail IV, Salle de Judo

FIONA BEZIERS
Hatha yoga
Niveau moyen
Lundi : 18h30-19h45,
Mail IV, salle 3

Le Hatha yoga concerne principalement le contrôle du corps et le maintient de sa santé par les postures et la discipline du souffle. Le Hatha flow est une forme de yoga qui comprend également des séquences dynamiques des postures (vinyasa).

SPORTS COLLECTIFS

BASKETBALL

JUANCARLOS DUQUE
Basketball libre
Libre + UNI 1 (2L)
Lundi : 20h-22h,
Salle des Terreaux (rue des terreaux 12)

SANTIAGO MORALES
Libre mixte
Jeudi : 12h-13h30,
Maladière M2

JUANCARLOS DUQUE
Libre + UNI 1 (2L)
Jeudi : 20h-22h,
Mail IV, salle 3

www10.unine.ch/sun/discipline/basketball/

BEACH-VOLLEY (NOUVEAU)

SIMONE DE LUIGI
Cours d'introduction qui vous fera passer une belle journée sur le sable du centre indoor à Berne. Vous découvrirez les divers aspects de ce sport, qui se differencie avec le volleyball au niveau des règles ou des stratégies.

Dimanche 11 octobre 2015
Dimanche 1 novembre 2015
Dimanche 22 novembre 2015
Dimanche 13 décembre 2015

Horaire : 15h-19h30
Entrainement + jeu libre, mixte

Lieu : Beachcenter de Berne
Déplacement en minibus du SUN
Rendez-vous à 14h15, parking de la Fac. des lettres. Retour 20h15 env.
CHF 10.- / séance

www10.unine.ch/sun/discipline/beach-volley/
Sur inscription

CURLING

CLAUDE-ALAIN VUILLE
Vendredi : 12h-13h30
Halle de curling des patinoires du Littoral

1ère séance,
le 25 septembre 2015
Fin des cours,
le 5 février 2016
Pas de cours
le 30 octobre 2015
et le 8 janvier 2016

www10.unine.ch/sun/discipline/curling/
Sur inscription

SPORTS COLLECTIFS

FOOTBALL EN SALLE, JEU LIBRE, MATCHS

BRUNO AVOLIO
Mardi : 12h15-13h30,
Mail IV, salles 1 et 2

CODRIN CEAUSOGLU
Mercredi : 12h-13h30,
Maladière M4-5

www10.unine.ch/sun/discipline/football-en-salle/

FOOTBALL SUR HERBE, JEU LIBRE, MATCHS

CHRISTOPHER CLARK
Du 14 septembre à mi-novembre
Lundi : 12h-13h30
Terrain en herbe de la Riveraine

Suite au succès de son équipe de football, l'Université de Neuchâtel propose une heure de football libre à tous les étudiants et étudiantes sur le terrain en herbe de la Riveraine.

www10.unine.ch/sun/discipline/football-en-salle/

Football Club Université de Neuchâtel
Le FC UniNE, dispute le championnat régulier neuchâtelois. Vous avez le niveau requis pour renforcer l'équipe et la faire évoluer ? Vous êtes prêts à vous engager au sein d'un club jeune et dynamique dans un esprit fair-play ? Contactez-nous ! fc.unine@unine.ch.

FOOTBALL FÉMININ SUR HERBE

CHRISTOPHER CLARK
Du 18 septembre à mi-novembre
Vendredi : 12h-13h30
Terrain en herbe de la Riveraine

Une volonté de promouvoir le football féminin et d'initier ce sport à la communauté estudiantine de l'Université de Neuchâtel est à l'origine de cet entraînement/initiation pour les étudiantes. Venez découvrir ce sport ! Créer une équipe féminine reste un objectif que nous espérons atteindre par la suite !

www10.unine.ch/sun/discipline/football-en-salle/

HOCKEY SUR GLACE

RODOLPHE SAINT-LOUIS
Du 29.10.2015 au 11.02.2016
Jeudi : 12h15-13h30,
Patinoire du Littoral

http://www10.unine.ch/sun/discipline/hockey-sur-glace-hiver/

KIN-BALL

FABIO PALMIERI
NATHALIE BOVET
« Sport d'équipe, convivial, dynamique et différent. A découvrir absolument ! »

Mercredi 19h45-22h,
Mail IV, salle 3

www10.unine.ch/sun/discipline/kin-ball/

RUGBY

HUGUES STEYNER
Mardi et jeudi : 19h-21h,
Terrain Puits-Godet (bus no 9)

Contact et informations
Hugues.steyner@egs.ch

www10.unine.ch/sun/discipline/rugby/

SPORTS COLLECTIFS

TCHOUKBALL

FLORENCE AMEZ-DROZ, YAN WEBER
Sport d'équipe dynamique basé sur le fair-play. Jeu de balle, sans agressivité où vous trouverez immédiatement du plaisir.

Lundi : 20h-22h,
Maladière M1

www10.unine.ch/sun/discipline/tchoukball/

ULTIMATE FRISBEE

YANNICK ROSSIER ET COLLÈGUES
L'Ultimate Frisbee est un sport mixte, intensif, respectueux, basé sur le fair-play et le jeu collectif. Il se joue avec un disque sur un terrain de foot, à 7 contre 7. Crampons aux pieds et frisbee dans les mains, vous trouverez immédiatement du plaisir !

Sport collectif mixte
Eté : les mardis de 20h à 22h, terrain de la Riveraine, Neuchâtel
Hiver : les lundis de 20h à 22h, Mail IV, salle 3

Consulter le site internet www.budwigultimate.ch/ ou nous contacter au préalable (coaches@budwigultimate.ch).

www10.unine.ch/sun/discipline/ultimate-frisbee/

UNIHOCKEY

FLORENT COSANDEY, NILDA GARDET
Lundi : 12h-13h30,
Maladière M3
Matériel à disposition

www10.unine.ch/sun/discipline/unihockey/

VOLLEYBALL

Le volleyball à Neuchâtel est proposé aux joueurs de tous niveaux plusieurs fois par semaine. Le cours débutera avec un petit entraînement technique avec le but d'améliorer vos capacités fondamentales, et sera suivi du jeu libre avec des matchs 6 contre 6.

SANTIAGO MORALES
Mardi : 12h-13h30,
Maladière M1-M2
Jeu libre, mixte

DAVID GADLER
Mercredi: 20h15-21h45
Mail IV, salles 1 et 2
Entraînement + jeu libre, mixte

SIMONE DE LUIGI
Mardi : 20h-21h45,
Mail IV, salle 3

www10.unine.ch/sun/discipline/volleyball/

SPORTS DE NEIGE *Sur inscription*

Responsable :
Raphaël Germann

SKI DE FOND CLASSIQUE OU SKATING

Location matériel
Classique
CHF 5.- / jour
Skating
CHF 15.- / jour
Réservation:
service.sports@unine.ch
Paiement et retrait du matériel uniquement au guichet le mercredi ou sur demande.

Sorties en groupe, initiation
Mardi: 14h-17h Jura
Une inscription par e-mail: service.sports@unine.ch est nécessaire pour confirmer sa présence à chaque sortie. Matériel, transport et enseignement gratuit! Rendez-vous devant le bureau du SUN, bâtiment principal 13h45. Si les conditions météorologiques sont favorables, les sorties débutent le mardi 5 janvier 2016.

www10.unine.ch/sun/discipline/ski-de-fond-skating/
Sur inscription

RANDO-FREERIDE

RÉGION DU BINNTAL
Nicolas Zambetti (Guide UIAGM)
Nouvelle formule
Weekend FREERIDE
12-13 mars 2016 : Transport, nuitée, encadrement prof. Event.frais de remontées mécan.aux frais des participants.Matériel de rando obligatoire.CHF 200.--.
Weekend RANDONNEE
9-10 avril 2016 : Transport, nuitée, encadrement prof. Les éventuels frais de remont.mécaniques à la charge des participants. CHF 200.--. Destination en fonction des cond. d'enneigement.

Nicolas Zambetti, guide de montagne :
www.nicolaszambetti.ch

www10.unine.ch/sun/discipline/rando-freeride/
Sur inscription

RAQUETTES À NEIGE

Location uniquement
(pas de cours)

Réservation :
service.sports@unine.ch
CHF 5.- par jour
Paiement et retrait du matériel uniquement au guichet le mercredi ou sur demande.

www10.unine.ch/sun/discipline/raquettes-a-neige/
Sur inscription

SKI ET SNOWBOARD

DÉBORAH BAUDIN
DIMITRI CUCHE
DAVID GADLER
MAUREEN GURTNER
RODOLPHE SAINT-LOUIS
JEAN CATTIN
PHILIPPE DUBOIS
YVES PETREMAND
YANN VUILLEMIN
PASCAL BURKHARD
VINCENT MATHEZ
JONATHAN MONTANDON

COURS HEBDOMADAIRES DE SKI ET/OU DE SNOWBOARD (JURA)
Mercredi soir : 18h15-21h30
(Savoir monter au téléski !)
Vendredi : 13h15-17h (pour tous !)
Rendez-vous Av. du 1er-mars 26 à 18h15 et le vendredi à 13h15.
Pour la saison, nombre de cours illimité, matériel fourni : 40.- (inscription Online)
La participation **à chaque sortie** doit être confirmée. Informations lors de l'inscription.

Début des cours :
mercredi 6 janvier 2016

www10.unine.ch/sun/discipline/ski-alpin-et-snowboard/
Sur inscription

WEEK-ENDS SKI ET/OU SNOWBOARD À ZINAL

30-31 janvier
20-21 février
27-28 février
5-6 mars
12-13 mars
19-20 mars

Transport, hébergement, pension, encadrement, matériel.
Formule « ski libre », sans leçon: CHF 120.-

Formule «débutant», inclus 2 x 2h de leçon: CHF 150.-

http://www10.unine.ch/sun/discipline/snowboard-ski-alpin-stage/
Sur inscription

SPORTS DE NEIGE *Sur inscription*

Responsable :
Raphaël Germann

SEMAINES DE SKI ET/ OU DE SNOWBOARD

DAVOS-KLOSTERS
Un rapport qualité prix imbattable et unique dans une université suisse !

Bertrand Robert
Semaine 1 :
du dimanche 7 au
vendredi 12 février 2016

Raphaël Germann
Yves l'Eplattenier
Semaine 2 :
du dimanche 14 au
vendredi 19 février 2016

Transport, logement, pension, encadrement :
CHF 390.-
Stage non adapté aux débutants (niveau minimum : savoir monter au téléski et descendre une piste rouge).

http://www10.unine.ch/sun/discipline/snowboard-ski-alpin-stage/

the new
SUN
sportswear
partner

factory store Neuchâtel

Rue Puits-Godet 8a – 2000 Neuchâtel
Lu-Ve 8h-12h / 13h -17h
Tél. 032 724 62 42

on-line store www.playinclass.ch

playinclass
sportswear

SPORTS NAUTIQUES *Sur inscription*

Responsable : Yves l'Eplattenier. Nos sports nautiques se déroulent pour la plupart au port de St-Blaise dans un cadre magnifique et particulièrement adapté à la pratique des sports nautiques. Des douches et des vestiaires sont à votre disposition sur place.

PROGRAMME LIBRE ACCÈS

Centre nautique ouvert aux participants du programme "libre accès" le lundi et le jeudi entre 12h et 14h et du mardi au vendredi de 17h15 à 19h30. Les étudiants qui souhaitent pouvoir profiter librement de notre matériel peuvent s'inscrire à notre programme libre accès. Ils pourront profiter selon la météo, de la pratique des différents sports nautiques en sécurité, car un moniteur sera présent pour les éventuels secours en bateau! (A disposition: planches à voile, canoës et kayaks).

Du 22 septembre au
23 octobre 2015

Programme libre accès :
CHF 40.-
www.unine.ch/sports

www10.unine.ch/sun/discipline/activites-nautiques/
Sur inscription

AVIRON

YVES GUILLOD
Jeudi 12h15-13h45
Société Nautique, Rte des Falaises 114, (Bus N°1, arrêt «Monruz»)

CHF 20.- / semestre

www10.unine.ch/sun/discipline/aviron/
Sur inscription

PLANCHE À VOILE

YANN VUILLEMIN
RAPHAËL GERMANN
YVES L'EPLATTENIER
CHRISTOPHE HUGUENIN
NICOLAS DROZ

Lundi: 12h15-13h45
Mardi: 17h30-19h
Mercredi: 17h30-19h
Jeudi: 12h15-13h45 et 17h30-19h
Vendredi: 17h30-19h
Port de St-Blaise,
(Bus N°1 arrêt «Gare BLS de St-Blaise»)

Du 22 septembre au
23 octobre 2015
CHF 30.-

www10.unine.ch/sun/discipline/planche-a-voile/
Sur inscription

STAGE PLANCHE À VOILE

À ST-CLAIR DU LAVANDOU (FRANCE)
YVES L'EPLATTENIER, BERTRAND ROBERT
Un «must» du SUN!
Voir «Stages sportifs», p. 42 à 44.

Du 4 au 10 septembre 2016,
CHF 270.-

www10.unine.ch/sun/discipline/planche-a-voile-stage/
Sur inscription

SUP (STAND UP PADDLE)

NICOLAS DROZ
Découverte du SUP et des rives du lac de Neuchâtel, de sa faune et de sa flore!
Excellente activité pour les muscles stabilisateurs du tronc, l'équilibre et la condition physique.

Les vendredis 18 et 25 septembre et le 2 octobre.

Rendez-vous au port de St-Blaise. Gratuit. De 14h à 17h

www10.unine.ch/sun/discipline/standup/
Sur inscription

VOILE DÉRIVEURS (SUNFISH)

NICOLAS DROZ
(Bateaux de faible taille, navigation en solo)

Lundi 17h30-19h
Port de St-Blaise, (Bus N°1 arrêt «Gare BLS de St-Blaise»). Rdv ouest du port, ponton couvert.

Du 28 septembre au
19 octobre 2015
CHF 30.-

www10.unine.ch/sun/discipline/voile-deriveurs/
Sur inscription

SPORTS NAUTIQUES *Sur inscription*

VOILE EN ÉQUIPAGE

LAURENT LAMBELET
Bateaux lestés de 7m30 à 9m30
Port du Nid-du-Crô/NE

Les sorties à la voile en groupe sont idéales pour apprendre les rudiments de la navigation en équipage et permettent de passer d'agréables moments sur le lac en bonne compagnie dans un paysage parfois féerique et cela en toute sécurité. Lorsque le vent souffle, les sensations sont garanties !
Les sorties sont accompagnées par des moniteurs expérimentés désireux de partager leurs connaissances: participation aux manoeuvres, matelotage, tenue d'un cap, homme à la mer et possibilité de préparation au permis voile sur le lac (catégorie D).
Les sorties du semestre de printemps ont lieu du 22 septembre à mi novembre, du lundi au samedi à 11h - 13h30 - 15h30 - 17h30 et 19h30. Elles seront organisées en fonction de la disponibilité des participant(e)s et des moniteurs ainsi qu'en fonction des conditions météo.

Rendez-vous à l'ouest du port du Nid-du-Crô/NE, cabine 116. Plus d'infos sur ticketvoile.ch

6 sorties de 1h30 à 50.-
3 sorties de 1h30 à 30.-

Procédure d'inscription:
1. Acheter le nombre de sorties souhaitées "online", via notre site internet, ou à notre guichet.
2. Vous rendre sur le site internet www.ticketvoile.ch pour planifier vos sorties en suivant les instructions.

www10.unine.ch/sun/discipline/voile-en-equipage/
Sur inscription

CONCEPT SANTÉ

CONCEPT SANTÉ

MARTIN BARRETTE
Coach sportif
DR MICHEL HUNKELER,
Médecin du sport, médecine physique et réhabilitation
SYLVIANE ROBERT-VOLPATO
Diététicienne

- Vous souhaitez retrouver une activité physique adaptée et régulière...
- Votre condition physique est faible et vous souhaitez faire évoluer cette situation ...
- Vous êtes en surpoids et souhaitez lutter intelligemment contre cette situation...
- Vous avez un problème de santé (locomoteur, diabète, asthme, etc...)
- Vous souhaitez un suivi professionnel, motivant et adapté...
- Vous souhaitez améliorer efficacement vos performances sportives...

Existe-t-il pour l'homme un bien plus précieux que la santé ? Socrate

Sur inscription au bureau du service des sports et durant le semestre uniquement.

www10.unine.ch/sun/disciplines-activites/concept-sante/

TESTS MÉDICO-SPORTIFS
TEST DU LACTATE
- Ce test mesure l'évolution des lactates sanguins durant un effort continu et progressif. Il permet de déterminer précisément son propre seuil anaérobique et donne une indication précise sur le niveau de condition physique et permet l'établissement d'un programme d'entraînement personnalisé.

MESURE DU TAUX DE GRAISSE
- Ce test mesure en pourcentage le taux de graisse d'une personne par la méthode du pli cutané.

CHECK UP MÉDICO-SPORTIFS
- Examen médical permettant de connaître l'état de santé général d'une personne en vue de la pratique d'une activité physique et sportive.

CONSEILS DIÉTÉTIQUES
CONSEILS PERSONNALISÉS
- Entretien individuel avec une diététicienne diplômée permettant de faire un bilan sur son propre comportement alimentaire et d'y apporter des modifications.
- Selon les besoins exprimés, la personne sera conseillée en vue d'un régime spécifique au sport de performance ou dans une perspective de perte de poids.

COACHING
CONSEILS PERSONNALISÉS
- Sur la base de l'évaluation du ou des tests, et en discussion avec la personne et de ses besoins exprimés, un coach établi un planning d'entrainement personnalisé

SUIVI D'ENTRAÎNEMENT
- Un coach est à votre disposition à la salle de fitness de la patinoire (horaire disponible sur notre site internet).

SALLES DE FITNESS *Sur inscription*

INFOS ET RÈGLES À RESPECTER

Nos deux salles de fitness (patinoire et UniMail) sont équipées de machines haut de gamme performantes et sont à votre disposition pour vos entraînements personnels et votre remise en forme

www10.unine.ch/sun/salle-de-fitness/

Coaching: cf. page 41

Autorisation d'accès Fitness, mode d'emploi
- Inscrivez-vous online sur www.unine.ch/sports ou passez au guichet des sports
- Introduire votre carte dans une borne « capucine ». Une inscription attestant de votre payement est immédiatement imprimée sur votre carte.
- Déposer votre carte à l'entrée du fitness à chaque entraînement.

Règles à respecter au fitness
- Déposer sa carte capucine à l'entrée de la salle.
- S'équiper de façon adaptée à la pratique sportive (chaussures et vêtements de sport).
- Déposer les chaussures de ville à l'entrée des vestiaires.
- Placer un linge sur les machines avant leur utilisation.
- Essuyer, nettoyer sa machine et ranger le matériel après utilisation.
- Veiller à être toujours accompagné lors de l'utilisation des barres libres.
- Pas de nourriture dans les salles.

Vous vous entraînez sous votre propre responsabilité !

SALLE DE LA PATINOIRE ET SALLE UNIMAIL

HEURES D'OUVERTURE
Semestre d'automne
(peuvent être sujettes à modification en cours de semestre de façon exceptionnelle).

Fitness de la patinoire
Lundi, mardi, mercredi et jeudi 8h-20h30
Vendredi : 8h-9h / 12h-20h30
(la salle est fermée de 9h à 12h)
Samedi : 8h-15h

Fitness d'UniMail (sous-sol)
Du lundi au vendredi de 9h à 19h.
ATTENTION, pas d'entrée possible après 18h.

Coaching, salle de la patinoire
Séances d'introductions
Lundi 28 septembre, 5 et 12 octobre
Bertrand Robert 12h-13h30
Lundi 28 septembre, 12 et 19 octobre
Yves l'Eplattenier 16h-17h30
Mardi 15, 22 et 29 septembre
Raphaël Germann 12h-13h30
puis sur demande par email à service.sports@unine.ch

Samedi, durant tout le semestre
Martin Barrette, 9h30-11h

Salle de la patinoire
Dates de fermeture salle de la patinoire :
- Lundi 21 septembre, Jeûne Fédéral
- Du 24 au 26 décembre (inclus), Noël
- Du 31 déc. au 2 janvier 2016 (inclus), Nouvel-an

Catégories tarifs
Prix :
Collaborateurs Unine et HE-ARC CHF 80.-
Etudiants Unine et HE-ARC CHF 60.-

www10.unine.ch/sun/salle-de-fitness/

Objets trouvés salle de la patinoire
- Objets de valeur (portemonnaie, clés, bijoux, montres, téléphones, vêtements de marque...) : au guichet du SUN
- Vêtements, linges de bain : dans la caisse devant les vestiaires

STAGES SPORTIFS *Sur inscription*

RANDO-FREERIDE

NICOLAS ZAMBETTI
(Guide UIAGM)

Nouvelle formule
Week-end FREERIDE
12-13 mars 2016
Transport, nuitée, encadrement professionnel. Les éventuels frais de remontées mécaniques à la charge des participants.
Matériel de randonnée obligatoire. CHF 200.-

Week-end RANDONNEE
9-10 avril 2016
Transport, nuitée, encadrement professionnel. Les éventuels frais de remontées mécaniques à la charge des participants. CHF 200.-

Destinations en fonction des conditions d'enneigement.

www10.unine.ch/sun/discipline/rando-freeride/

Sur inscription

EQUITATION

PILAT (FRANCE)
Découvrez le parc national du Pilat dans de grandes randonnées à cheval. Située entre Vienne et Saint Etienne, cette région de moyenne montagne (entre 400 et 1400 m) est assurément à découvrir.

Niveau moyen minimum.

Du 8 au 12 octobre 2015
CHF 400.-

www10.unine.ch/sun/discipline/equitation-stage/

ESCALADE

ALI CHEVALLIER
Semaines d'escalade dans des «spots» mondialement reconnus pour la diversité et la beauté du rocher, la quantité de voies disponibles, l'ambiance du sud et la proximité de la mer pour Finale Ligure!

Stage 1
Sud de la France
Du 28 mars au 2 avril 2016
Prix: 200.-

Stage 2
Finale Ligure (Italie)
Du 25 juin au 2 juillet 2016
Prix: 200.-

Ali Chevallier:
ali.chevallier@bluewin.ch

www10.unine.ch/sun/discipline/escalade-2/

KAYAK

RAPHAËL GERMANN
Nouvelle formule
Aventure inoubliable et frisson garanti!

Du 20 au 23 juin 2016
CHF 300.-
Nouveau! deux niveaux (débutants et avancés!)

http://www.rafting-canyon.com/

www10.unine.ch/sun/discipline/kayak-stage/

PLANCHE À VOILE

ST-CLAIR DU LAVANDOU (FRANCE)
Un «must» du SUN! Proximité de la mer (20 mètres de la plage), matériel adapté aux débutants, terrains de beach volley d'excellente qualité si le vent vient à manquer, ambiance décontractée de fin de saison touristique, tout cela à un prix imbattable... Tous les ingrédients sont réunis pour que vous passiez une semaine inoubliable.

Du 4 au 10 septembre 2016,
CHF 270.-

Yves l'Eplattenier,
Bertrand Robert

www10.unine.ch/sun/discipline/planche-a-voile-stage/

RANDONNÉE À VÉLO

CÉVENNES (SUD DE LA FRANCE)
Niveau physique requis: montée Neuchâtel-Chaumont par la route sur le vélo! Une expérience inoubliable au coeur des Cévennes. Découvrez la région du Mont Aigoual en sillonnant ses routes désertes et en parcourant des paysages sauvages.

Du 19 au 23 juin 2016
CHF 200.-

Bertrand Robert

www10.unine.ch/sun/discipline/randonnee-a-velo-stage/

STAGES SPORTIFS *Sur inscription*

SEMAINES DE SKI ET/ OU DE SNOWBOARD

DAVOS-KLOSTERS
Un rapport qualité prix imbattable et unique dans une université suisse !

Bertrand Robert
Semaine 1 :
du dimanche 7 au
vendredi 12 février 2016

Raphaël Germann
Yves l'Eplattenier
Semaine 2 :
du dimanche 14 au
vendredi 19 février 2016

Transport, logement, pension, encadrement :
CHF 390.-
Stage non adapté aux débutants (niveau minimum : savoir monter au téléski et descendre une piste rouge).

http://www10.unine.ch/sun/discipline/snowboard-ski-alpin-stage/

FC UNINE

Plan des matchs

Ve	28.08.15	20h15	Neuchâtel City FC	FC Unine	champ. 4e ligue	Le Chanet, Neuchâtel - Le Chanet 1
Je	03.09.15	20h15	FC Unine	FC Dombresson II	champ. 4e ligue	Le Chanet, Neuchâtel - Le Chanet 1
Sa	12.09.15	18h00	FC Superga I	FC Unine	champ. 4e ligue	Collège de la Charrière, - A
Je	17.09.15	20h15	FC Unine	FC Peseux Comète II	champ. 4e ligue	Le Chanet, Neuchâtel - Le Chanet 1
Di	27.09.15		FC Etoile-Sporting II	FC Unine	champ. 4e ligue	Les Foulets, La Chaux-de-Fonds - A
Di	04.10.15		FC Unine	FC Deportivo II	champ. 4e ligue	Le Chanet, Neuchâtel - Le Chanet 1
Di	11.10.15	10h00	FC Lignières II	FC Unine	champ. 4e ligue	Centre Sportif, Lignières - A
Di	18.10.15		FC Unine	FC Centre Portugais I	champ. 4e ligue	Le Chanet, Neuchâtel - Le Chanet
Ve	23.10.15	20h15	FC Unine	FC Fontainemelon II	champ. 4e ligue	Le Chanet, Neuchâtel - Le Chanet 1
Di	01.11.15	14h00	FC Helvetia NE I	FC Unine	champ. 4e ligue	Pierre-à-Bot, Neuchâtel - A - Terrain synth.

COURS INTER-SEMESTRE

Du 4 janvier au 12 février 2016

* Cours sur inscription au guichet des sports ou online dès le 7 décembre 2015.
En cas de continuité de l'enseignement, nous vous prions tout de même de vous réinscrire.

AIKIBUDO

LORIS PETRIS, 4e DAN
Mardi : 19h30-21h,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/aikibudo/

BADMINTON

NICOLE DEGOUMOIS
Mercredi : 17h15-18h45,
(entraînement)

PAVEL UVAROV
Jeudi : 12h-13h30,
Mail IV, salles 1 et 2

www10.unine.ch/sun/discipline/badminton/

BASKETBALL

JUANCARLOS DUQUE
Jeudi : 12h15-13h30,
Mail IV, salle 3

www10.unine.ch/sun/discipline/basketball/

CONDITION PHYSIQUE

REGULA ZWYGART
Lundi : 18h-19h,
Mail IV, salles 1 et 2

RAPHAËL GERMANN
Mercredi : 18h30-19h30,
Mail IV, salle 3

www10.unine.ch/sun/discipline/condition-physique/

FITNESS AQUATIQUE

ELISABETH HERZIG
Mardi : 19h-19h45,
Mail IV, piscine du Mail

www10.unine.ch/sun/discipline/fitness-aquatique/

FOOTBALL EN SALLE

BRUNO AVOLIO
Mardi : 12h-13h30,
Mail IV, salles 1 et 2

www10.unine.ch/sun/discipline/football-en-salle/

COURS INTER-SEMESTRE

© Mario Cafiso

GYMNASTIQUE DU DOS

YVES L'EPLATTENIER
Mardi : 17h-18h,
Maladière
(salle de tennis de table)

www10.unine.ch/sun/discipline/gymnastique-du-dos/

© Mario Cafiso

HOCKEY SUR GLACE

RODOLPHE SAINT-LOUIS
Du 29 octobre 2015 au
11 février 2016
Jeudi : 12h15-13h30,
Patinoire du Littoral

www10.unine.ch/sun/discipline/hockey-sur-glace/

© Mario Cafiso

INDOOR CYCLING « SPINNING »

VINCENT HAAG
Mardi : 18h-19h
Fitness patinoire

www10.unine.ch/sun/discipline/indoor-cycling/
Sur inscription

© Mario Cafiso

KOBUDO

LORIS PETRIS 6e DAN
Jeudi : 18h-19h30,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/kobudo/

© Fotolia

NATATION

SARAH SEMERARO
Lundi : 17h15-18h30,
Mail IV, piscine du Mail

www10.unine.ch/sun/discipline/natation/

© Yves L'Eplattenier

SKI ET SNOWBOARD

Voir « Sports de neige », p. 32 à 34.

www10.unine.ch/sun/discipline/ski-et-snowboard/
Sur inscription

COURS INTER-SEMESTRE

STEP

KARIN VAUCHER
Lundi : 18h30-19h30,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/step/
Sur inscription

TCHOUKBALL

FLORENCE AMEZ-DROZ,
YAN WEBER
Lundi : 20h-22h,
Maladière M1

www10.unine.ch/sun/discipline/tchoukball/

UNIHOCKEY

FLORENT COSANDEY
NILDA GARDET
Lundi: 12h15-13h30
Mail IV, salles 1 et 2

www10.unine.ch/sun/discipline/unihockey/

VOLLEYBALL

DAVID GADLER
Mercredi : 19h30-21h45,
Mail IV, salles 1 et 2

www10.unine.ch/sun/discipline/volleyball/

YOGA

JAMES TALLON
Mercredi : 18h30-20h,
Mail IV, salle de judo

www10.unine.ch/sun/discipline/yoga/

HC UNIVERSITÉ

Plan des matchs, 1ère équipe masculine			Domicile	Extérieur	Lieu
Sa	15.08.15	19h15	HC Université Neuchâtel	Lausanne HC Juniors Elites A	Neuchâtel
Ma	18.08.15	20h00	EHC Brandis	HC Université Neuchâtel	Worb
Sa	22.08.15	18h00	HC Université Neuchâtel	EHC Burgdorf	Neuchâtel
Sa	29.08.15	17h30	HC Université Neuchâtel	HC Franches-Montagnes	Neuchâtel
Ma	08.09.15	20h15	HC Franches-Montagnes	HC Université Neuchâtel	Saignelégier
Je	10.09.15	20h15	EHC Wiki Münsingen	HC Université Neuchâtel	Wichtrach
Me	16.09.15	20h00	EHC Burgdorf	HC Université Neuchâtel	Burgdorf
Ve	18.09.15	20h00	HC Vallée de Joux	HC Université Neuchâtel	Le Sentier
Ma	22.09.15	20h15	HC Université Neuchâtel	HC Saint-Imier	Neuchâtel
Sa	26.09.15	18h00	HC Sierre	HC Université Neuchâtel	Sierre
Sa	03.10.15	17h30	HC Université Neuchâtel	HC Düdingen Bulls	Neuchâtel
Me	07.10.15	20h15	HC Moutier	HC Université Neuchâtel	Moutier
Sa	10.10.15	17h30	HC Université Neuchâtel	HC Sion-Nendaz 4 Vallées	Neuchâtel
Me	14.10.15		Qualification Coupe de Suisse 2016-2017		
Sa	17.10.15	17h30	HC Université Neuchâtel	Forward-Morges	Neuchâtel
Me	21.10.15	20h15	HC Université Neuchâtel	HC Franches-Montagnes	Neuchâtel
Sa	24.10.15	20h00	EHC Saastal	HC Université Neuchâtel	Saas Grund
Me	28.10.15	20h15	HC Université Neuchâtel	HC Moutier	Neuchâtel
Ma	03.11.15	20h30	HC Star-Lausanne	HC Université Neuchâtel	Lausanne
Ve	06.11.15	20h15	HC Université Neuchâtel	Genève-Servette HC Ass.	Neuchâtel
Di	08.11.15	17h00	HC Université Neuchâtel	HC Vallée de Joux	Neuchâtel
Me	11.11.15	20h15	HC Saint-Imier	HC Université Neuchâtel	St-Imier
Sa	14.11.15	17h30	HC Université Neuchâtel	HC Sierre	Neuchâtel
Sa	21.11.15	17h30	HC Düdingen Bulls	HC Université Neuchâtel	Düdingen
Sa	28.11.15	19h00	HC Sion-Nendaz 4 Vallées	HC Université Neuchâtel	Sion
Sa	05.12.15	20h30	Forward-Morges	HC Université Neuchâtel	Morges
Ma	08.12.15	20h15	HC Franches-Montagnes	HC Université Neuchâtel	Saignelégier
Sa	12.12.15	17h30	HC Université Neuchâtel	EHC Saastal	Neuchâtel
Ve	18.12.15	20h15	HC Université Neuchâtel	HC Star-Lausanne	Neuchâtel
Di	20.12.15	16h00	Genève-Servette HC Ass.	HC Université Neuchâtel	Genève

NUC - NEUCHÂTEL UNIVERSITÉ CLUB VOLLEYBALL

Plan des matchs						
di	25.10.15	17h30	Viteos NUC	-	TS Volley Düdingen I	Halle des sports de la Riveraine
di	08.11.15	17h30	Viteos NUC	-	Sm`Aesch Pfeffingen I	Halle des sports de la Riveraine
sa	21.11.15	17h30	Viteos NUC	-	VBC Cheseaux I	Halle des sports de la Riveraine
sa	12.12.15	17h30	Viteos NUC	-	Volero Zürich I	Halle des sports de la Riveraine
ma	22.12.15	19h30	Viteos NUC	-	Volley Köniz	Halle des sports de la Riveraine
di	10.01.16	17h30	Viteos NUC	-	Hôtel Cristal VFM	Halle des sports de la Riveraine
sa	23.01.16	17h30	Viteos NUC	-	VC Kanti Schaffhausen I	Halle des sports de la Riveraine
ve	05.02.16	20h00	Viteos NUC	-	FC Luzern I	Halle des sports de la Riveraine
di	07.02.16	17h30	Viteos NUC	-	Volley Toggenburg I	Halle des sports de la Riveraine
COUPE D'EUROPE						
je	**29.10.15**	**20:30**	**Viteos NUC I**	**-**	**Galatasaray Istanbul**	**Halle des sports de la Riveraine**

FAN de sport : Venez découvrir le volleyball féminin
FAN de volley : Venez soutenir l'équipe neuchâteloise de LNA
ICI C'EST NEUCH

Entrée gratuite pour les matches de championnats du HC Uni et du NUC pour toute la communauté universitaire

CHAMPIONNATS

CHAMPIONNATS UNIVERSITAIRES SUISSES, SEMESTRE D'AUTOMNE 2015

Tennis	10-13 septembre	Uni Fribourg, TC Marly
Tir 25m/300m	19 septembre	Schliern bei Köniz
Handball	23 septembre	Berne
Futsal Hommes	30 novembre	Bâle
Futsal Femmes	1 décembre	Bâle
Badminton	3 décembre	Zürich
Ski alpin	19-20 décembre	St.Moritz
Ski nordique	9-10 janvier	Campra

www10.unine.ch/sun/disciplines-activites/championnats/

Schweizer Hochschulsport-Verband
Fédération Suisse du Sport Universitaire
Federazione Svizzera dello Sport Universitario
Swiss University Sports Federation

OFFICIAL SPONSORS | CREDIT SUISSE | erima SPORTSWEAR SINCE 1900

INTERNATIONAL University Sports | EUSA EUROPEAN UNIVERSITY SPORTS ASSOCIATION | swiss olympic MEMBER

TOURNOIS INTERNES ET DÉFIS AMICAUX

FOOTBALL EN SALLE

Mardi : 20h-21h45,
Mail IV, salles 1 et 2
Mercredi : 18h45-20h10,
Mail IV, salles 1 et 2

Equipes de 5 joueurs (gardien compris) inscrire au maximum 10 joueurs.
Maximum 10 équipes
Matches de 2x15minutes.

Début du tournoi :
Mardi 29 septembre 2015
Inscriptions jusqu'au
23 septembre 2015 à
service.sports@unine.ch

www10.unine.ch/sun/discipline/football-en-salle-tournoi/
Sur inscription

35ème NUIT DU VOLLEY

Salle de la Maladière
Deux niveaux
- Compétition
- Populaire (max. 2 licenciés par équipe)

Mai 2016

Inscription, renseignements :
volleynight@nucvolleyball.ch

www10.unine.ch/sun/discipline/33e-nuit-du-volleyball-tournoi/
Sur inscription

TOURNOI DU 107ème

Grand tournoi interfacultaire de football se disputant sur le stade de la Maladière.
Inscrivez une équipe et portez haut les couleurs de votre faculté !
Plus de renseignements sur www.unine.ch/sports
Équipe tenante du titre 2015 : « La Haute Ecole Arc »

Mai 2016

www10.unine.ch/sun/discipline/tournoi-du-106e/
Sur inscription

TOURNOIS INTERNES ET DÉFIS AMICAUX

© Mario Cafiso

BADMINTON

NICOLE DEGOUMOIS
Mail IV, salles 1 et 2

Tournoi de simples
Pour non licenciés
Mercredi 9 décembre
Simples messieurs
et simples dames
De 17h00 à 18h45

Tournoi de double mixte
Pour non licenciés
Mercredi 16 décembre
De 17h00 à 18h45

Inscription pour ces 2 tournois jusqu'au mercredi 2 décembre
Auprès de Nicole Degoumois : n.degoumois@bluewin.ch

www10.unine.ch/sun/discipline/badminton-tournoi/
Sur inscription

© Mario Cafiso

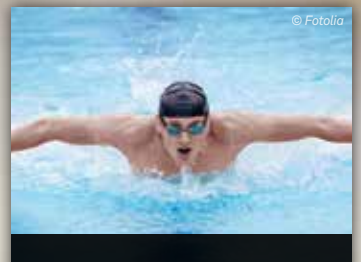
MARATHON DE SPINNING

VINCENT HAAG
Mardi 15 décembre, 18h-20h, salle de fitness de la patinoire

Ouvert à tous !

Lancez-vous le défi de venir pédaler 2h non-stop.
Prix souvenir offert aux finishers !
Attention places limitées !

www10.unine.ch/sun/discipline/indoor-cycling/
Sur inscription


© Fotolia

NATATION « LE KM DU SUN »

MARKO VIRIJEVIC
Nagez 1km en moins de 25 minutes et gagnez un nouveau t-shirt du SUN ! Vous le nagez en moins de 20min ? Notre nouveau sweater du SUN est à vous !

Mercredi 28 octobre,
12h15, piscine du Mail.

Inscription obligatoire

www10.unine.ch/sun/news/km-sun/
Sur inscription

© Mario Cafiso

TENNIS TOURNOI DE NOËL

RAPHAËL GERMANN
Tournoi de Noël,
mercredi 9 décembre 2015
de 9h à 12h, CIS Marin

Inscriptions
jusqu'au 7 décembre
par service.sports@unine.ch

Tournoi amateur réservé en priorité aux participants du cours de tennis SUN.

www10.unine.ch/sun/discipline/tennis-tournoi/
Sur inscription

© Raphaël Germann

COURSE À PIED «LES 10 KM DU SUN»

unine
Sun
Sports universitaires
LES 10 KM DU SUN
Viens battre ton propre record
sur un parcours de 10km au bord du lac,
et repars avec un T-shirt exclusif du SUN.
RDV au sud de la cafétéria de la FLSH.
Inscriptions obligatoires sur www.unine/sun.
BCN

10 km du SUN
Retrouvez les 10km du SUN au semestre de printemps 2016.

www10.unine.ch/sun/news/10km-sun/
Sur inscription

VOTRE SEMAINE AU SUN

LU	12h00 - 13h30	Unihockey	Maladière M3
LU	12h00 - 13h30	Football sur herbe	Riveraine
LU	12h00 - 14h00	Sports naut. libres accès	Saint-Blaise
LU	12h15 - 13h30	Badminton	Mail IV, salles 1 et 2
LU	12h15 - 13h00	Tennis	Tennis club du Mail
LU	12h15 - 13h30	Karaté	Mail IV, salle de judo
LU	12h15 - 13h00	Squash	CIS Marin
LU	12h15 - 13h45	Planche à voile	Saint-Blaise
LU	13h00 - 13h45	Tennis	Tennis club du Mail
LU	17h00 - 18h00	Gymnastique du dos	Maladière (tennis de table)
LU	17h15 - 18h30	Natation	Mail IV, Piscine du Mail
LU	17h30 - 18h30	Zumba	Mail IV, salle 3
LU	17h30 - 18h30	Barre au sol	Mail IV, salle de judo
LU	17h30 - 19h00	Voile (dériveur)	Saint-Blaise
LU	18h00 - 19h00	Aerobic/caf/stretching	Riveraine
LU	18h30 - 19h30	Step	Mail IV, salle de judo
LU	18h30 - 19h45	Yoga	Mail IV, salle 3
LU	18h45 - 19h45	Hip-Hop	Giant Studio
LU	18h45 - 20h15	Aïkido	Serrières
LU	19h30 - 21h00	Tennis de table	Mail IV, salle de judo
LU	20h00 - 22h00	Tchoukball	Maladière 1
LU	20h00 - 22h00	Basketball (libre)	Terreaux 12
LU	20h00 - 22h00	Ultimate frisbee	Mail IV, salle 3 (hiver, voir p. sports collectifs)
MA	08h30 - 09h30 ou 12h30 - 13h30	Equitation	Fenin
MA	11h00 - 12h00	Tennis	TC Mail
MA	12h00 - 13h00	Tennis	Cadolles
MA	12h00 - 13h30	Volleyball	Maladière 1 - 2
MA	12h10 - 13h40	Danse contemporaine	Mail IV, salle de judo
MA	12h15 - 13h30	Football en salle	Mail IV, salles 1 et 2
MA	12h15 - 13h30	Escrime	Pommier 8
MA	12h15 - 13h30	Capoeïra	Terreaux 2
MA	12h20 - 13h15	Aerobic/caf/streching	NEM
MA	12h15 - 13h00	SquashCIS	Marin
MA	13h00 - 14h00	Tennis	Cadolles
MA	14h00 - 17h00	Ski de fond	Jura
MA	17h00 - 18h00	Gymnastique du dos	Maladière (tennis de table)
MA	17h00 - 18h00	Pole fitness	Rue des Fahys 123 (Acropole fitness)
MA	17h15 - 18h15	Step	Mail IV, salle de judo
MA	17h15 - 18h15	Self défense	Mail IV, salle 1
MA	17h15 - 19h30	Sports naut. libres accès	Saint-Blaise
MA	17h30 - 20h00	Boxe anglaise	Mail IV, salle 3
MA	17h30 - 19h00	Planche à voile	Saint-Blaise
MA	18h00 - 19h00	Indoor cycling	Salle de fitness patinoire
MA	18h15 - 19h30	Kobudo	Mail IV, salle de judo
MA	18h15 - 19h00	Natation	Mail IV, Piscine du Mail
MA	18h15 - 19h45	Sophro caycédienne	Salle A017, bât. Faculté des sciences
MA	18h30 - 20h00	Escalade	Salle d'escalade Asenaline
MA	19h00 - 19h45	Fitness aquatique	Piscine du Mail
MA	19h00 - 21h00	Rugby	Puits-Godet
MA	19h30 - 21h00	Aikibudo	Mail IV, salle de judo
MA	20h00 - 21h45	Volleyball	Mail IV, salle 3
MA	20h00 - 21h45	Football	Mail IV, salles 1 et 2 (tournoi)
MA	20h00 - 22h00	Ultimate frisbee	Voir pages sports collectifs
MA	20h15 - 21h45	Pump	Giant studio
ME	12h00 - 13h30	Football	Maladière M4-5
ME	12h15 - 13h00	Squash	CIS Marin
ME	12h15 - 13h15	Indoor cycling	Salle de fitness patinoire
ME	12h15 - 13h30	Natation	Piscine du Mail
ME	12h15 - 13h30	Escrime	Pommier 8
ME	12h15 - 13h30	Salsa,merengue,cumbia	Mail IV, salle 3
ME	17h15 - 18h15	Self défense	Mail IV, salle 3
ME	17h15 - 18h45	Badminton	Mail IV, salles 1 et 2
ME	17h15 - 19h30	Sports naut. libres accès	Saint-Blaise
ME	17h30 - 19h00	Planche à voile	Saint-Blaise
ME	18h15 - 21h30	Ski, snowboard	Jura
ME	18h30 - 19h30	Aerobic/caf/stretching	Mail IV, salle 3
ME	18h30 - 20h00	Escalade	Salle d'escalade Asenaline
ME	18h30 - 20h00	Yoga	Mail IV, salle de judo
ME	18h45 - 20h00	Aïkido	Serrières
ME	18h45 - 20h10	Football en salle	Mail IV, salles 1 et 2 (tournoi)
ME	19h00 - 19h45	Fitness aquatique	Mail IV, piscine du Mail
ME	19h45 - 22h00	Kin-ball	Mail IV, salles 3
ME	20h00 - 21h00	Tango	Mail IV, salle de judo
ME	20h15 - 21h45	Volleyball	Mail IV, salles 1 et 2
ME	21h00 - 22h00	Tango	Mail IV, salle de judo
JE	08h30 - 09h30 ou 12h30 - 13h30	Equitation	Fenin
JE	11h00 - 12h00	Tennis	TC Mail
JE	12h00 - 13h30	Basketball (libre mixte)	Maladière 2
JE	12h00 - 14h00	Sports naut. libres accès	Saint-Blaise
JE	12h15 - 13h00	SquashCIS	Marin
JE	12h15 - 13h00	Tennis	TC Mail
JE	12h15 - 13h30	Badminton	Mail IV, salles 1 et 2
JE	12h15 - 13h30	Hockey sur glace	Patinoire du Littoral
JE	12h15 - 13h30	Yoga	Mail IV, salle de judo
JE	12h15 - 13h45	Aviron	Société nautique
JE	12h15 - 13h45	Planche à voile	Saint-Blaise
JE	12h30 - 14h00	Escalade	Salle d'escalade Asenaline
JE	12h30 - 16h00	Escalade	Falaises de la région
JE	13h00 - 13h45	Tennis	TC Mail
JE	13h00 - 15h30	Golf	Les Bois
JE	14h00 - 15h00	Golf	Les Bois
JE	17h15 - 18h10	Natation	Mail IV, piscine du Mail
JE	17h15 - 19h30	Sports naut. libres accès	Saint-Blaise
JE	17h30 - 18h30	Aerobic/caf/streching	Mail IV, salle 3
JE	17h30 - 19h00	Planche à voile	Saint-Blaise
JE	18h00 - 19h30	Kobudo	Mail IV, salle de judo
JE	18h00 - 19h30	Boxe, sparing	Faubourg de la Gare 9
JE	18h15 - 19h00	Fitness aquatique	Mail IV, Piscine du Mail
JE	19h00 - 21h00	Rugby	Puits-Godet
JE	19h15 - 20h00	Pilates/SAFE	Maladière (tennis de table)
JE	19h30 - 21h00	Jodo	Mail IV, salle de judo
JE	20h00 - 22h00	Basketball libre + UNI1	Mail IV, salle 3
VE	12h00 - 13h30	Curling	Halle de curling / patinoire du Littoral
VE	12h00 - 13h00	Tennis	Cadolles
VE	12h00 - 13h30	Foot. féminin sur herbe	Riveraine
VE	12h15 - 13h30	Remise en forme	Mail IV, salle 3
VE	12h15 - 13h00	Tennis	TC Mail
VE	12h15 - 13h00	Squash	CIS Marin
VE	13h00 - 13h45	Tennis	TC Mail
VE	13h00 - 14h00	Tennis	Cadolles
VE	13h15 - 17h00	Ski, snowboard	Jura
VE	14h00 - 17h00	VTT	Sur inscription
VE	17h00 - 18h00	Zumba	Mail IV, salle 1
VE	17h15 - 19h30	Sports naut. libres accès	Saint-Blaise
VE	17h30 - 19h00	Planche à voile	Saint-Blaise
VE	18h30 - 19h30	Cross-Uni	Mail IV, salle 3
SA	09h30 - 11h00	Conseil musculation	Fitness patinoire
DI	15h00 - 19h30	Beach-Volley	Beachcenter de Berne

« Si l'on exerce couramment et avec mesure toutes les parties fonctionnelles du corps, elles ont un développement sain et harmonieux, leur vieillissement est plus lent. En revanche, faute d'en faire usage, elles ont tendance à s'amollir et à souffrir de maladies, elles se développent mal et vieillissent vite. »

Hippocrate, 400 av. J.-C.

Votre journal partout et sur tous vos supports

L'EXPRESS
Bientôt un petit train électrique pour les touristes à Neuchâtel
Neuchâtel Xamax FCS au turbin à deux mois de la reprise
Menu
NIGERIA
MARDI 13 JANVIER 2015

JOURNAL + TABLETTE + WEB

ABOpremium

Dès Fr. 31.50 par mois

Formulaire de souscription disponible sur abo.arcinfo.ch